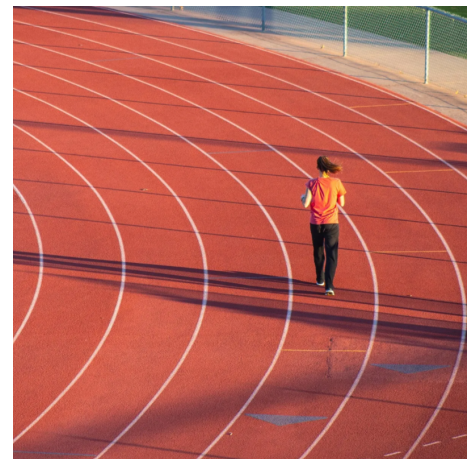


Realizar tareas mentales exigentes antes del ejercicio físico no afecta al rendimiento deportivo

24/07/2026

Noticias de investigación

Durante años, en las ciencias del deporte se ha asumido que realizar una tarea mental exigente afecta al rendimiento deportivo. Ahora, una serie de estudios dirigidos por Darías Holgado, doctor por la UGR e investigador de la Universidad UniDistance Suisse, en colaboración con Daniel Sanabria, científico del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la UGR, confirman que, en contra de lo que se pensaba, este tipo de esfuerzos cognitivos antes del ejercicio no tienen un efecto negativo en la fisiología del esfuerzo, la percepción subjetiva del mismo o el rendimiento.



Más que “fatiga”, una experiencia compleja

En su estudio experimental más reciente, Holgado y Sanabria han encontrado algo interesante: “Aunque los participantes del experimento sí reportan sensaciones de cansancio mental tras la tarea demandante a nivel cognitivo, la experiencia no se reduce simplemente a sentirse fatigado. Mientras se esfuerzan mentalmente, las personas muestran una mezcla cambiante de estados psicológicos como aburrimiento, concentración, esfuerzo, frustración o divagación. Dichos estados varían con el tiempo y difieren entre individuos”, argumentan los científicos.

La literatura científica previa indicaba que tras la tarea mental (y la condición control), lo único que se suele preguntar a los participantes es por su nivel de fatiga. Por tanto, tal y como señalan Holgado y Sanabria, “quizás estemos ante un caso de ‘profecía autocumplida’: es decir, la hipótesis es que el esfuerzo mental produce

cansancio; al preguntarle por su nivel de agotamiento tras realizar la tarea demandante, la persona me dice que está fatigada mentalmente; ergo, cualquier efecto posterior que mida se debe a ese desgaste mental”.

“Sin embargo, el rendimiento también puede verse influido por otros factores como la motivación, el aburrimiento o el hartazgo. En otras palabras, realizar un desempeño mental induce múltiples estados psicológicos que influyen, más allá del posible efecto de la fatiga”, exponen Darías Holgado y Daniel Sanabria.

Los investigadores proponen que los futuros estudios adopten un enfoque más amplio para entender cómo las tareas mentales afectan a la experiencia personal cuando se realizan. En lugar de centrarse únicamente en el cansancio, sugieren analizar de forma más detallada las distintas experiencias psicológicas que aparecen durante las actividades.

Este cambio de perspectiva, entienden los firmantes del trabajo, podría tener implicaciones importantes para la investigación en psicología, deporte y rendimiento humano. “Después de todo, la mente rara vez funciona de forma tan simple como pensamos”, concluyen los científicos de la UGR.

Referencias bibliográficas:

Holgado, D., Cailleux, A., Ruggeri, P., Martarelli, C., Bekinschtein, T. A., Sanabria, D., & Place, N. (2025). Individualized Cognitive Effort to Failure Does Not Impact Subsequent Strenuous Physical Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 57(7), 1603-1615. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003669>

Holgado, D., Sanabria, D., & Place, N. (2026). Do All Paths Lead to Mental Fatigue or Is It Merely a Self-Fulfilling Prophecy? *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-026-02400-z>

Holgado, D., Troya, E., Perales, J. C., Vadillo, M. A., & Sanabria, D. (2021). Does mental fatigue impair physical performance? A replication study. *European Journal of Sport Science*, 21(5), 762-770.

Holgado, D., Sanabria, D., Perales, J. C., & Vadillo, M. A. (2020). Mental Fatigue Might Be Not So Bad for Exercise Performance After All: A Systematic Review and Bias-Sensitive Meta-Analysis. *Journal of Cognition*, 3(1), Article <https://doi.org/10.5334/joc.126>

Holgado, D., Jolidon, L., Borragán, G., Sanabria, D., & Place, N. (2023). Individualized Mental Fatigue Does Not Impact Neuromuscular Function and Exercise Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(10), 1823-1834.

Contacto:

Daniel Sanabria Lucena - [@email](#)